

Multi.Life

Kalendarz wellbeingowy *dla HR 2026*

Usługi Wellbeingowe Multi.Life

2026

Witaj w Kalendarzu Wellbeingowym *dla HR na 2026 rok!*

Ten materiał powstał, aby ułatwić Ci planowanie działań wellbeingowych w firmie – bez gonitwy, szukania inspiracji „na ostatnią chwilę” i przekopywania się przez dziesiątki źródeł. To praktyczny plan, do którego możesz wracać w dowolnym momencie roku i w zależności od potrzeb.

W zespole Usług wellbeingowych Multi.Life stawiamy na efekty, dlatego podpowiadamy, jak połączyć edukację z praktyką, żeby pracownicy nie tylko „dowiedzieli się czegoś”, ale mieli przestrzeń na zmianę nawyków i realne wzmocnienie dobrostanu.

W środku znajdziesz:

- ✓ konkretne daty i okazje z kalendarza, które warto wykorzystać komunikacyjnie i edukacyjnie,
- ✓ gotowe inspiracje na działania wellbeingowe – od pojedynczych aktywności po gotowe programy,
- ✓ rekomendacje Usług wellbeingowych Multi.Life, które możesz wdrożyć elastycznie i w zależności od potrzeb zespołu.
- ✓ gotowy plan na cały rok,
- ✓ bank pomysłów do wykorzystania w dowolnym momencie,
- ✓ punkt wyjścia dla spójnego programu wellbeingowego dla całej firmy.

Życzymy Ci, żeby 2026 był rokiem działań, które mają sens: wspierają ludzi, są dopasowane do realiów organizacji i dają mierzalną wartość. A jeśli chcesz, możemy przejść tę drogę razem – od pomysłu, przez wdrożenie, po podsumowanie efektów.

Zespół Usług wellbeingowych Multi.Life

2026

Energia, zdrowie i *odporność*

Pierwszy kwartał to czas powrotu do rytmu pracy, niskiej energii i wysokich oczekiwań. To idealny moment, by zadbać o bazowe zasoby pracowników: sen, odporność, regulację stresu i łagodne budowanie nawyków.

Nowy rok = większe oczekiwania i *presja postanowień*?



Styczeń

Zamiast zmieniać wszystko na raz, warto postawić na łagodny start w nowy rok: mikro-nawyki, regenerację i realistyczne cele.

Eksperti sugerują:

60 min. | PL/EN

Wykład “Skuteczne wyznaczanie i realizacja celów”

Uczestnicy poznają strategie wyznaczania celów, pracy z porażką i wdrażania dobrych nawyków.

Czy to wypalenie, czy już *depresja*?

Wiele osób zadaje sobie to pytanie, a Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją (23.02.) to dobra okazja, aby spróbować poszukać odpowiedzi poprzez psychoedukację.

Eksperti sugerują:

60 min. | PL/EN

Wykład “Wypalenie zawodowe”

Pracownicy poznają przyczyny wypalenia, jego skutki oraz nauczą się metod zapobiegania i odzyskiwania równowagi.



Luty

Wiosenne przebudzenie w zgodzie z *naturalnym rytmem*



Marzec

Dbłość o ciało i zdrowa dieta to najlepszy prezent, jaki możemy podarować sobie, szczególnie gdy wszystko zaczyna budzić się do życia.

Eksperti sugerują:

90 min. | PL/EN

Warsztaty z dietetykiem i fizjoterapeutą

Podczas spotkań z dietetykiem uczestnicy analizują nawyki żywieniowe i uczą się komponować zdrowe posiłki. Otrzymują indywidualne wskazówki na podstawie dzienniczka, który wypełniają samodzielnie przed warsztatem.

Warsztaty z fizjoterapeutą - uczestnicy dowiadują się, jak działa układ ruchu, skąd biorą się bóle i jak im zapobiegać. Poznają techniki automasażu przydatne na co dzień, również w pracy.

Wsparcie wellbeingu pracowników w zimowych miesiącach pomoże poprawić koncentrację i znaleźć energię do działania, co zaowocuje nie tylko lepszym samopoczuciem w zespole, ale także wyższą wydajnością i motywacją.

Zainteresował Cię któryś z tematów? A może masz własny pomysł na wydarzenie dla pracowników?

[Skontaktuj się z nami!](#)

Styczeń

- 1 Nowy Rok
- 2 Światowy Dzień Introwertyka
- 6 Trzech Króli
- 11 Dzień Wegetarian
- 15 Blue Monday
- 21 Dzień Babci
- 22 Dzień Dziadka
- 28 Europejski Dzień Ochrony Danych Osobowych

Luty

- 2 Dzień Pozytywnego Myślenia; Dzień Handlowca
- 4 Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem
- 11 Międzynarodowy Dzień Kobiet i Dziewcząt w Nauce
- 12 Tłusty Czwartek
- 14 Walentynki
- 15 Dzień Singla
- 23 Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Marzec

- 4 Światowy Dzień Otyłości
- 7 Dzień Doceniania Pracownika
- 8 Dzień Kobiet i Międzynarodowy Dzień Praw Kobiet
- 10 Dzień Mężczyzn
- 11 Dzień Drzemki w Pracy
- 13 Europejski Dzień Mózgu
- 20 Międzynarodowy Dzień Szczęścia
- 21 Pierwszy Dzień Wiosny

Czas na rozwój, działanie *i... odpoczynek*

W II kwartale warto wykorzystać wiosenną energię i połączyć wellbeing z praktyką (programy wspierające komunikację, różnorodność czy aktywność fizyczną) oraz zadbać o rozwój kadry managerskiej.

Dobre relacje i komunikacja na pierwszym planie



Kwiecień

Dobre relacje w pracy nie zależą jedynie od tego, czy ktoś przypadnie nam do gustu, czy jest miły, pomocny i uczynny. Dużą (jeśli nie największą) rolę odgrywa tutaj jasna i bezpieczna komunikacja, którą możemy rozwijać i próbować w ten sposób wzmacniać nasze zespoły.

Eksperti sugerują:

60 min. | PL/EN

Wykład “Wywieranie wpływu poprzez angażującą i włączającą komunikację”

Uczestnicy poznają różne style komunikacji i uczą się dobierać je do sytuacji oraz rozmówcy, aby skuteczniej budować porozumienie, przekonywać do pomysłów i wspierać współpracę w zespole. Poruszymy też praktyczne sposoby prowadzenia rozmów w sposób, który wzmacnia relacje i zmniejsza ryzyko nieporozumień – również w trudniejszych sytuacjach.

Focus na *rozwój liderów*

Liderzy w swojej codziennej pracy doświadczają wielu emocji i wysokiego stresu, próbując spełniać cele organizacji, a jednocześnie zadbać o dobro i potrzeby zespołu. To niełatwa rola, która wymaga ciągłego rozwoju i wielu kompetencji – zarówno tych twardych, jak i miękkich.

Eksperti sugerują:

6 h. lub 90 min. | PL/EN

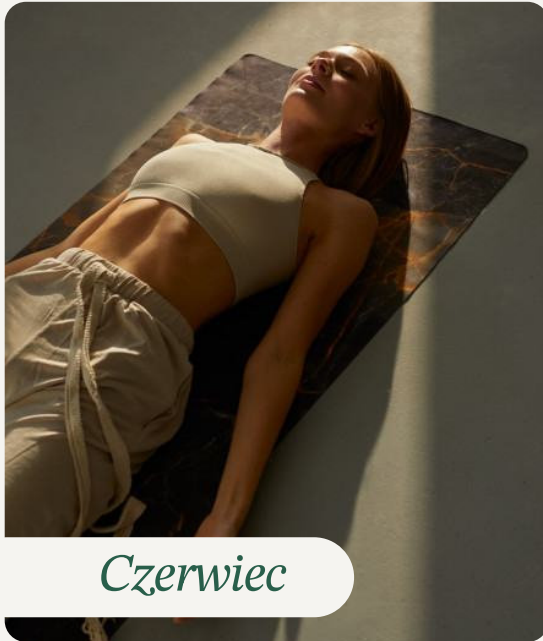
Program “Wellbeing Leadership”

W ramach programu uczestnicy biorą udział w 6-godzinnych warsztatach i/lub 90-minutowych sesjach inspiracyjnych z najlepszymi ekspertami z dziedziny psychologii i rozwoju. Budują umiejętności m.in. z takich obszarów, jak odporność psychiczna, komunikacja czy zarządzanie różnorodnością.



Maj

Przygotowanie do urlopów i regeneracji



Czerwiec

W czerwcu praca zaczyna płynąć inaczej. Z jednej strony szykujemy się już do urlopów, a z drugiej – często mamy jeszcze masę spraw do domknięcia. Ważne, żeby odpowiednio wesprzeć pracowników w tym przejściowym czasie.

Eksperti sugerują:

30 min. | PL/EN

Joga głębokiego relaksu (joga nidra)

Uczestnicy wchodzą w stan głębokiego relaksu porównywalnego do snu. Ćwiczenia polegają na utrzymaniu całkowitej pasywności, zapewniając głębokie rozluźnienie, wyciszenie umysłu, układu nerwowego i odpuszczenie napięć. Doskonały wstęp do sezonu urlopowego i sposób na złapanie oddechu od codziennych spraw.

Dobrze sprawdzają się również wydarzenia w biurze (spotkania z trenerami, śniadania z dietetykiem), które wzmacniają energię i pomagają utrzymać mądre tempo pracy przed sezonem urlopowym.

[Dowiedz się więcej](#)

Kwiecień

- 2 Światowy Dzień Świadomości Autyzmu
- 5 Wielkanoc
- 6 Poniedziałek Wielkanocny; Światowy Dzień Sportu
- 7 Światowy Dzień Zdrowia
- 14 Dzień Patrzenia się w Niebo
- 15 Światowy Dzień Trzeźwości
- 22 Dzień Ziemi
- 24 Europejski Dzień Śniadania
- 24 Światowy Dzień Bezpieczeństwa
- 24 Dzień Solidarności Międzypokoleniowej

Maj

- 1-3 Majówka
- 4-8 Europejski Tydzień Zdrowia Psychicznego
- 5 Dzień Walki z Dyskryminacją Osób z Niepełnosprawnością
- 6 Międzynarodowy Dzień Bez Diety
- 16 Dzień Dojazdu Rowerem do Pracy
- 17 Międzynarodowy Dzień Telefonów Zaufania dla Dzieci
- 21 Światowy Dzień Różnorodności Kulturowe
- 26 Dzień Matki
- 31 Światowy Dzień Bez Tytoniu

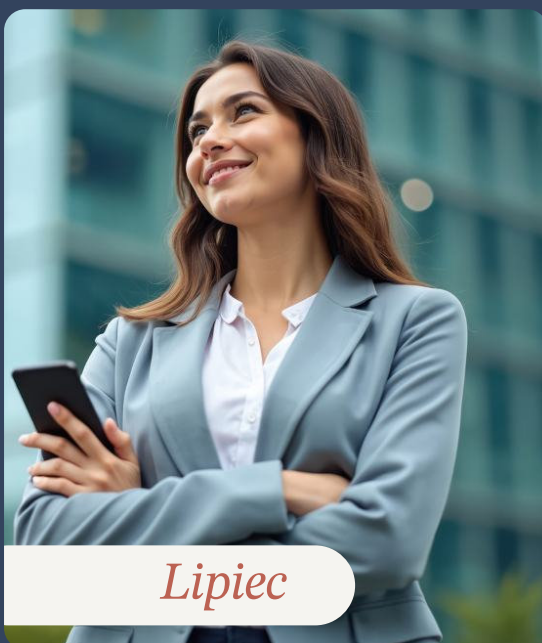
Czerwiec

- 1 Dzień Dziecka; Dzień Bez Alkoholu
- 3 Światowy Dzień Roweru
- 4 Boże Ciało
- 7 Dzień Seksu
- 13 Światowy Dzień Wellness
- 14 Światowy Dzień Krwiodawstwa
- 15 Ogólnopolski Dzień Dogoterapii
- 19 Dzień Leniwych Spacerów
- 20 Dzień Pracownika Działu HR
- 21 Międzynarodowy Dzień Jogi; Pierwszy Dzień Lata
- 23 Dzień Ojca; Ogólnopolski Dzień Świadomości Raka Prostaty
- 24 Dzień Przytulania

Regeneracja w naturalnym *rytmie lata*

Latem naturalnie uwaga przesuwa się w stronę odpoczynku, regeneracji i łapania równowagi. To czas sprzyjający lżejszym formom wsparcia, które pomagają pracownikom realnie się zregenerować.

Wellbeing cyfrowy, czyli *podstawa dobrego odpoczynku*



Lipiec

Wielu z nas wraca do pracy po weekendzie czy urlopie z poczuciem zmęczenia, mimo przerwy od pracy. Często przyczyną jest przebodźcowanie spowodowane spędzaniem wolnego czasu w mediach społecznościowych czy ze stałym dostępem do komunikatorów – prywatnych i służbowych.

Eksperti sugerują:

60 min. | PL/EN

Wykład “Digital wellbeing”

W trakcie wydarzenia uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób technologia wpływa na samopoczucie oraz poznają metody poprawy efektywności i odzyskania kontroli nad swoim czasem. To świadomość, która pomoże Twoim pracownikom osiągnąć lepszy, bardziej świadomy odpoczynek i regenerację.

Regulacja stresu jako nowy, *zdrowy nawyk*

Jak sprawić, żeby energia nie opuszczała nas w kilka dni po powrocie z urlopu? Jak dbać o regenerację na co dzień i odbudowywać zasoby regularnie, a nie tylko raz w roku?

Eksperti sugerują:

5 sesji po 20 min. | PL/EN

Program “Trening autogeny”

Program wspierający spokój, koncentrację i energię w pracy. Regularnie wykonywany trening autogeny wspiera redukcję stresu, poprawia skupienie oraz pomaga budować odporność psychiczną. W trakcie spotkania z naszym ekspertem uczestnicy nauczą się, jak stosować tę praktykę w codziennym życiu.



Sierpień

Zadbaj o wellbeing i *zdrowie* psychiczne zespołu



Wrzesień

Światowy Dzień Wellbeingu czy Dzień Walki z Wypaleniem Zawodowym, które obchodzimy we wrześniu, to świetna okazja, żeby dać pracownikom konkretne narzędzia i sprawdzone sposoby dbania o wellbeing i budowania odporności psychicznej.

Eksperci sugerują:

Dzień, Tydzień, Miesiąc Zdrowia – to Ty wybierasz!

Zorganizuj dla swojego zespołu cykl spotkań i wydarzeń z obszaru wellbeingu i zdrowia psychicznego. Do Twojej dyspozycji oddajemy ćwiczenia z trenerami oraz warsztaty i webinary z ekspertami, dzięki którym pracownicy będą mogli zadbać o swój wellbeing na wielu poziomach.

Wrzesień z kolei to dobry moment na powrót do rytmu pracy i świadome zadbanie o zdrowie psychiczne. Zorganizuj z nami wellbeingowy restart dla swojego zespołu!

[Dowiedz się więcej](#)

Lipiec

- 9 Dzień Chodzenia do Pracy Inną Drogą
- 15 Dzień Bez Telefonu Komórkowego
- 18 Światowy Dzień Słuchania
- 22 Światowy Dzień Mózgu
- 27 Dzień Samotnych
- 30 Dzień Przyjaźni

Sierpień

- 8 Międzynarodowy Dzień Kota
- 8 Międzynarodowy Dzień Kobiecego Orgazmu
- 9 Dzień Miłośników Książek
- 12 Dzień Pracoholików
- 21 Światowy Dzień Optymisty
- 25 Dzień Polskiej Żywności
- 26 Międzynarodowy Dzień Psa

Wrzesień

- 2 Światowy Dzień Pozyskiwania Talentów
- 6 Dzień Walki z Prokrastynacją
- 8 Światowy Dzień Wellbeingu
- 10 Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom
- 14 Dzień Walki z Wypaleniem Zawodowym
- 17 Światowy Dzień Bezpieczeństwa Pacjenta
- 21 Światowy Dzień Dawcy Szpiku
- 19 Światowy Dzień Bez Samochodu
- 23 Pierwszy Dzień Jesieni
- 26 Europejski Dzień Języków
- 30 Dzień Chłopaka

Domknięcie roku z uważnością *na zespół*

Ostatnie miesiące roku to intensywny czas. Domykamy projekty, podsumowujemy i planujemy kolejne działania. Właśnie dlatego bardzo ważne staje się tu wsparcie zespołu w radzeniu sobie z presją i zmęczeniem.

Profilaktyka nowotworowa *bez tajemnic*



Październik

W październiku i listopadzie, w których obchodzimy Pink October i Movember, zachęcamy do wspólnego budowania świadomości o profilaktyce onkologicznej. To małe-wielkie działania, które normalizują temat chorób nowotworowych oraz mogą ocalić zdrowie i życie.

Eksperti sugerują:

60 min. | PL/EN

Wykład “Profilaktyka nowotworowa”

Dedykowane osobne spotkania dla kobiet i mężczyzn, które obejmują informacje o skutecznym zapobieganiu najczęstszym nowotworom, w tym raka piersi, jajnika, prostaty i jąder. Poruszane są tematy badań profilaktycznych, wpływu stylu życia, diety i aktywności fizycznej oraz popularnych mitów zdrowotnych.

Finanse *pod lupą*

Końcówka roku, kiedy wielu z nas czekają wydatki związane ze świętami i nowym rokiem, to dobry czas, aby porozmawiać o planowaniu budżetu i zarządzaniu nim na co dzień.

Eksperti sugerują:

60 min. | PL/EN

Webinar “Jak uporządkować budżet domowy w jeden dzień?”

Uczestnicy poznają sposoby zarabiania, nauczą się budżetować, oszczędzać i inwestować z myślą o bezpieczeństwie finansowym. To wiedza przydatna na całe życie, dająca poczucie spokoju i kontroli nad finansami.



Listopad

Jak zadbać o ruch zimą?



Grudzień

Jesienno-zimowa aura i natłok obowiązków nie zachęcają do aktywności fizycznej, która jest jednak kluczowa dla dobrego samopoczucia i zdrowia, niezależnie od pory roku. Jak wesprzeć w tym obszarze pracowników?

Eksperti sugerują:

6 h. | PL/EN

Konsultacje z trenerem sportowym

Uczestnicy otrzymują indywidualne zalecenia treningowe na podstawie wyników testu sprawności fizycznej (FMS). To świetny sposób na podniesienie motywacji do aktywności fizycznej, a także wsparcie w wyznaczeniu realnych celów, co może okazać się pomocne chociażby przy tworzeniu postanowień noworocznych i wytrwaniu w nich.

Czwarty kwartał bywa bardzo wymagający zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym. Poprzez konkretne działania w zgodzie z potrzebami zespołu, można jednak wprowadzić nieco lekkości i oddechu.

Chcesz dobrze zamknąć rok i podnieść energię oraz motywację w zespole?
Z chęcią Ci w tym pomożemy.

[Napisz do nas](#)

Październik

Pink October (cały miesiąc)
Miesiąc Zdrowia Psychicznego

- 1 Międzynarodowy Dzień Osób Starszych
- 3 Światowy Dzień Uśmiechu
- 9 Światowy Dzień Wzroku
- 10 Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego
- 16 Światowy Dzień Żywności
- 24 Światowy Dzień Walki z Otyłością
- 28 Dzień Odpoczynku dla Zszarganych Nerwów
- 31 Halloween; Światowy Dzień Oszczędzania

Listopad

- 1 Światowy Dzień Wegan
- 8 Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania
- 13 Dzień Życzliwości
- 14 Światowy Dzień Cukrzycy
- 19 Dzień Przedsiębiorczości Kobiet
- 21 Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu
- 29 Black Friday
- 30 Dzień Bez Zakupów; Andrzejki

Grudzień

- 1 Światowy Dzień AIDS
- 3 Dzień Osób z Niepełnosprawnościami
- 5 Międzynarodowy Dzień Wolontariusza
- 6 Mikołajki
- 24-26 Święta Bożego Narodzenia
- 31 Sylwester



Zadbaj z nami o *wellbeing* zespołu!

Masz pytania?
Zainteresowała Cię któraś z *naszych* propozycji?

Zapraszamy do kontaktu pod adresem

eventy@benefitsystems.pl

A jeśli myślisz o kompleksowym, długoterminowym wsparciu zdrowia
i rozwoju pracowników, sprawdź, co przygotowaliśmy
w ramach Multi.Life!

2026